

БӨЛІМ: АШЫҚ САБАҚТАР

«Тайм менеджмент»

ЖАРИЯЛАНДЫ
12.10.2021СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/107732/>

Денсаулық сақтау мен нығайту шарттарының бірі- мүлтіксіз орындалатын күн тәртібі. Күн тәртібін сақтау кез-келген жұмысты анағұрлым жеңілдетеді, денсаулықты сақтау үшін адам ағзасының барлық мүмкіндіктерін көбірек қолдануға мүмкіндік береді. Күн тәртібі – бұл тәулік бойы қызмет пен демалыстың барлық түрлерін тиімді бөлу. Күн тәртібін сақтайтын адамдар көбірек іс тындырып, аз шаршайды. Күн тәртібі адамды ұқыптылыққа, тәртіптілікке, жауапкершілікке үйретеді. Бұған әйгілі адамдардың қызмет жетістіктері дәлел болады. Күн тәртібінің негізгі элементтерінің бірі ұйқы болып табылады.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.